

10月の保健センター行事

志津川保健センター ☎46-5113

保健行事	開催日	受付時間	会場	対象者
1歳6か月児健康診査	10日(水)	12:30~12:45	志津川保健センター (2つの健診を同日に行います。)	志津川地区の平成23年2月から3月生まれのお子さん
2歳半歯科健康診査		13:00~13:15		志津川地区の平成22年1月から3月生まれのお子さん
母子手帳・予防接種予診票の交付	月曜日	13:00~17:00	志津川保健センター 歌津総合支所	*印鑑を持参ください。 *指定日以外での交付を希望する方は事前に連絡願います。

*各種健診の対象者へは住民登録に基づいて個別に通知しています。また、前回健診を受けていないお子さんは上記の健診について志津川・歌津地区のどちらの会場でも受けることができますので、お早めに受けられますようお願いいたします。

広域休日救急当番医

診療時間や診療科目などは医療機関により異なりますので、あらかじめ実施医療機関にお問い合わせのうえ、受診ください。

●南三陸町

14日(日)	佐藤徹内科クリニック (志津川字沼田)	47-1175
--------	---------------------	---------

●気仙沼市

7日(日)	うちクリニック (東新城)	23-0087	21日(日)	三条小児科医院 (田中前)	23-0088
	葛内科胃腸科医院 (田中前)	22-6750		気仙沼市立本吉病院 (本吉町津谷)	42-2621
8日(月)	齋藤外科クリニック (東新城)	22-7260	28日(日)	遠藤産婦人科医院 (本郷)	22-6828
	佐々木小児科医院 (本郷)	22-6811		小松クリニック (東八幡前)	21-5770
14日(日)	村岡外科クリニック (田中前)	23-3990			

休日歯科診療在宅当番医

診療時間は、南三陸町は午前9時から午後1時、気仙沼市は午前9時から午後5時となります。

●南三陸町

21日(日)	志津川仮設歯科診療所 (志津川字沼田)	46-5678
--------	---------------------	---------

●気仙沼市

7日(日)	鈴木歯科医院 (魚町)	22-0827	21日(日)	米倉歯科クリニック (南郷)	22-9955
8日(月)	ファミリー歯科医院 (田中前)	24-2822	28日(日)	皆川歯科医院 (赤岩五駄鱈)	22-9611
14日(日)	みうら歯科クリニック (長磯船原)	27-4145			

公立南三陸診療所外来案内

公立南三陸診療所 ☎46-3646

	月	火	水	木	金
内科・外科・歯科	○	○	○	○	○
循環器内科		○			○
整形外科		○	○	○	
小児科(午後は予防接種等)	○		○		○
耳鼻科(午前のみ)		○		○	
眼科(午前のみ)	○			○	
泌尿器科・皮膚科(午前のみ)					○

◇診療受付時間：午前の部/午前8時30分から11時 午後の部/午後2時から4時

成人歯科(歯周病)健診を実施しています

おいしく食べて、健康で長生きするために歯周病対策に心がけましょう!

歯周病は、歯垢の中の歯周病菌が、歯肉に炎症をおこしたり、歯を支える顎の骨などを溶かしてしまう病気です。自覚症状がなく進行し、放っておくと、歯がグラグラし抜け落ちてしまいます。成人では歯を失う最大の原因です。

◇対象者 今年度40・45・50・55・60・65・70歳になられる方

※個別に受診券を送付しています。(まだ届いていない方は志津川保健センターまでご連絡ください。)

◇健診期間 10月1日(月)から12月27日(木)

◇健診実施医療機関

志津川仮設歯科診療所(院長 阿部 公喜)	志津川字沼田	☎46-5678
歌津仮設歯科診療所(院長 小野寺 勉)	歌津字柘沢	☎36-3717
公立南三陸診療所(歯科口腔外科部長 齋藤 政二)	志津川字沼田	☎46-5587

◇内容 歯や歯ぐきの検査、入れ歯のチェックなど

◇料金 500円(70歳の方と生活保護世帯の方は無料)

◇問い合わせ 志津川保健センター ☎46-5113

健康コラム

～作ってみませんか
(カルシウムがとれる一品)～

【スキムミルク入りかぼちゃサラダ】(2人分)
1人分栄養量259kcal、たんぱく質11.6g、脂質6.7g、カルシウム322mg、塩分1.1g
<材料>かぼちゃ200g(種とわたを除く。)、スキムミルク40g、玉ねぎ50g(みじん切り)、サクラエビ(乾)8g
<ドレッシング>酢大さじ4、オリーブ油大さじ1、みりん大さじ1/2、塩小さじ1/4、こしょう少々

①かぼちゃはラップで包んで電子レンジ(500w)で3分ほど加熱する。
②サクラエビは電子レンジでからいりしてカリッとさせる。(短い時間で様子を見ながら。)
③かぼちゃをボールに入れてフォークでざっとつぶし、合わせておいたドレッシングを加え混ぜる。スキムミルクと②を加えて混ぜ合わせる。
※電子レンジの加熱時間は、機種によって違ってきます。様子を見ながら加減してください。

虫歯のない子

3歳児健康診査で、虫歯のなかったこどもたちを紹介します。



◎中野 阿部 俊祐くん



◎底土 伊澤 慧くん



◎峰畑 及川 瑛将くん



◎大森町 今野さくらちゃん



◎天神 菅原 佑太くん



◎鏡石 菅原 裕翔くん



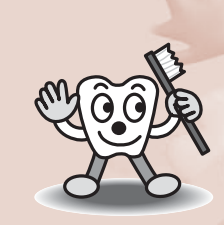
◎坂本 長嶋 千草ちゃん



◎沼田 西澤 柊悟くん



◎大船沢 山内 海音くん



◎峰畑 後藤 夢魁くん